



# Typfasten – entdecke deinen Fastentyp

Werden Sie fit in 7 Tagen

Ralf Moll, Dipl. oec. troph.

**Fasten ist eine Möglichkeit seine Lebensqualität zu erhöhen. Fasten regeneriert den ganzen Körper und wirkt verjüngend. Das Immunsystem wird gestärkt, Allergien lassen nach, Gelenke werden beweglicher und die Energie kehrt zurück. Am Ende einer Fastenzeit fühlt man sich wie neugeboren, fit und vital.**

Sie kennen vielleicht das klassische Buchinger Fasten mit frisch gepressten Säften und frischer Gemüsebrühe. Typfasten ist eine Weiterentwicklung der Buchinger-Methode, da beim Typfasten neben dem Saftfasten auch mit leckeren Gemüsesuppen (Suppenfasten) oder frischen Früchten (Früchtefasten) gefastet werden kann.

## Wie kommen die unterschiedlichen Fasten Typen zustande?

Beobachtet man die Menschen im Alltag, wie sie sich ernähren, stellt man große Unterschiede fest. Die einen mögen lieber warme, leicht verdauliche Speisen, essen langsam und andächtig, die anderen essen im Gehen, Stehen, auf die Schnelle und am liebsten ständig. Die dritten vergessen das Essen, weil sie so in ihrer Arbeit aufgehen und belohnen sich am Abend dafür mit einem opulenten Mahl.

Im Ayurveda, der alten indischen Weisheit vom Leben, kennt man diese 3 verschiedenen Typen, nämlich Vata, Pitta und Kapha. Die ersten haben einen schwachen Verdauungstrakt, frieren schnell und haben in der Regel einen zarten Körperbau (Vata-Naturell). Die zweiten sind von sportlicher Statur, bewegen sich gerne, haben viel innere Hitze und deshalb auch eine gute Verdauungsleistung (Pitta-Naturell). Die Dritten haben eine schwerere Konstitution, eine träge Verdauung und einen ausgeglichenen Wärmehaushalt (Kapha-Naturell). Vata, die luftigen, Pitta, die feurigen und Kapha die erdverbundenen, sind diese 3 ayurvedischen Grundtypen.

Dieses uralte Wissen wird beim Typfasten mit eingebunden. Denn es muss nicht jeder nach der gleichen Methode fasten. Jeder kann, je nach seiner Verdauungsleistung, seinem Wärmehaushalt und seiner Stoffwechselaktivität entsprechend fasten. So ist die Fastenzeit auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Die Fastenzeit wird zum Genuss und zur Erholung, eine Regeneration für Körper, Geist und Seele.

## Der Suppen-Faster

Für den luftigen, kälteempfindlichen Vata-Typen gibt es während der Fastenzeit 3mal am Tag eine wärmende, kräftige Basensuppe. Morgens bringt eine warme Hafercremsuppe den empfindlichen Magen-Darm-Trakt zur Ruhe und schmeichelt den Schleimhäuten. Mittags und abends werden sämige Gemüsesuppen gereicht, in denen das ganze Gemüse mit püriert wird. Die basischen Inhaltsstoffe kön-

nen optimal aufgenommen werden und beruhigen den schnellen Stoffwechsel. Der Vata, der abgesehen von seinem empfindlichen Verdauungstrakt auch sonst unter Nervosität leidet, findet wieder Bodenhaftung, Ruhe und Gelassenheit. Blähungen und Verdauungsprobleme sind nach der Fastenzeit gemildert und oft kein Problem mehr, befolgt man auch sonst die Ernährungstipps für diesen Typ.

## Der Früchte-Faster

Der hitzige Pitta-Typ ist mit kühlenden Früchten am besten beraten. Morgens und mittags sind schön angerichtete Fruchteteller die Fastenspeise. Sie bestehen aus wasser- und enzymreichen Früchten, wie z.B. Papaya, Mango, Ananas, Melone, Maracuja, Trauben, Grapefruit, Orange etc. abgerundet mit etwas Banane. Abends werden Fruchtgemüse gereicht. Ebenfalls roh, so dass die Thermisch kühlende Wirkung erhalten bleibt. Das starke Verdauungsfeuer eines Pitta hat damit kein Problem. Zum Fruchtgemüse zählen z.B. Tomate, Gurke, Zucchini, Champignons, Paprika etc. Auch dieses Gemüse ist sehr wasserreich und leichter verdaulich als z.B. rohe Möhren. Gut gekaut ist auch beim Früchtefasten der Verdauungstrakt weitestgehend ruhiggestellt, so dass dem Fastenerfolg nichts im Wege steht.

## Der Säfte-Faster

Der erdverbundene Kapha-Typ ist sehr genügsam. Ihm genügt das Saftfasten. Da er sehr gut Mahlzeiten ausfallen lassen kann und ein geringes Hungergefühl hat, kommt er damit sehr gut zurecht. Dieser Typ neigt auch am schnellsten zum Übergewicht. Der Stoffwechsel arbeitet einfach zu langsam. Mit dem Saftfasten wird der Stoffwechsel dazu angeregt, wieder optimal zu arbeiten. Morgens beginnt der Tag mit einem echten Stoffwechselturbo: heißes Zitronenwasser mit Cayennepfeffer und etwas Ahornsirup. Das ist ideal um dem trägen Stoffwechsel mit seiner Schärfe etwas einzuheizen. Mittags gibt es einen leckeren, frisch gepressten Saft, der, langsam gelöffelt ein Hochgenuss ist. Abends wird eine klare Brühe gereicht, die schmackhaft gewürzt ist und die wichtigen basischen Stoffe in den Körper bringt. Für diesen Typ ist auch die Bewegung am wichtigsten. Aus eigenem Antrieb tut er sich dabei sehr schwer, weshalb eine Fastenwandergruppe für ihn ideal ist.

Welcher Fastentyp Sie sind, erfahren Sie unter [www.typfasten.de](http://www.typfasten.de). Dort können Sie bequem, kostenlos und einfach den Fastentest durchführen.

Da alle 3 Typen trotz aller Unterschiede die gleichen Ausscheidungsorgane haben, ist die Fastenroutine die gleiche. Die Prioritäten sind vielleicht etwas anders gelagert. Aber für alle ist es wichtig viel zu trinken (der Vata trinkt lieber warmes, der Pitta lieber kaltes Wasser), den Darm zu reinigen, die Leber mit dem Leberwickel zu unterstützen, die Haut zu bürsten, die Atmung zu forcieren, am besten über



## Typfasten – entdecke deinen Fastentyp

Bewegung draußen an der frischen Luft. Bewegung und Entspannung wechseln sich beim Fasten in einem harmonischen Rhythmus ab, so kommen Körper, Geist und Seele wieder in ein optimales Gleichgewicht und die Fastenzeit wirkt noch lange nach.

Unser Joker:

### **Fatburner Suppenfasten in der kalten Jahreszeit**

Gerade in der kalten Jahreszeit braucht der Körper Wärme. Nicht nur der Vata-Typ, sondern auch Kapha und Pitta-Typen fasten in der kalten Jahreszeit gerne und sehr erfolgreich mit warmen Gemüsesuppen, da auch Kapha und Pitta-Typen in der kalten Jahreszeit beim Fasten etwas frieren.

Das Suppenfasten ist ideal, denn die warmen Gemüsesuppen gleichen den kalten Stoffwechsel in der Fastenzeit optimal aus und wärmen ihn.

Starten Sie mit einer Woche Suppenfasten und entsäuern Sie ihren Stoffwechsel. Da alle Suppen aus Kartoffeln, Gemüse und frischen Kräutern bestehen, werden dem Körper viele basenbildende Mineralien zugeführt. Die Basenzufuhr durch das Suppenfasten ermöglicht eine effektive Entsäuerung des Gewebe- und Zellstoffwechsels. Natürlich verlieren Sie auch zwischen 4 und 6 Kilo an Gewicht, doch auf jeden Fall fühlen Sie sich nach dem Suppenfasten vital, leistungsfähig und voller Energie, und das alles ohne Hungergefühl. Der folgende Tagesplan zeigt Ihnen, wie jeder Tag im Suppenfasten ablaufen könnte.

- Morgens zuallererst: 2 Gläser Wasser trinken
- Den Darm reinigen (Einlauf)
- Die Haut trockenbürsten, 5 Min.
- 1 TL Tonerde in Wasser auflösen und trinken
- 3 Chlorella Algen einnehmen
- Zum Frühstück: 1-3 Teller süße Hafer-Reis-Suppe
- 1-3 Stunden Bewegung an der frischen Luft
- Zwischendurch Zitronenschnitze lutschen, Wasser trinken
- Zum Mittagessen: 1-3 Teller Gemüsesuppe, z.B. grüne Kräutersuppe
- Zwischen 13-15 Uhr einen Leberwickel machen und mindestens 30 Min ruhen
- Verwöhnen Sie sich mit einer Massage oder gehen Sie in die Sauna
- Ausreichend trinken: Wasser und Tee
- Zum Abendessen: 1-3 Teller Gemüsesuppe, z.B. Auberginen-Tomaten Suppe
- Am Abend eignen sich vor allem Yogaübungen

Genauere Informationen und viele Rezeptideen finden Sie im neuen Buch

„Schlank statt sauer“ von Ralf Moll und Gisela Held,

„Individuell entsäuern“ von Ralf Moll und

„Individuell fasten“ von Ralf Moll.

Weitere Empfehlungen:

„Suppenfasten immer was Warmes im Bauch“, Ralf Moll, Trias

Fastenseminare Ralf Moll

Birkhaldenstr. 29

72172 Sulz-Bergfelden

Tel.: 07454-92790

e-mail: [info@typfasten.de](mailto:info@typfasten.de)

Internet: [www.typfasten.de](http://www.typfasten.de)

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### **Deutscher Naturheilbund eV**

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur  
und dem Leben vertrauen!*